



UNIVERSIDADE DO VALE DO TAQUARI – UNIVATES

CURSO DE PSICOLOGIA

**OS PROCESSOS INTERVENTIVOS
DA PSICOLOGIA DO ESPORTE PARA UM GRUPO DE
ATUANTES NO RIO GRANDE DO SUL: O QUE PENSAM OS
PSICÓLOGOS?**

Isadora Pretto Chemin

Lajeado, junho de 2019

Isadora Pretto Chemin

**OS PROCESSOS INTERVENTIVOS
DA PSICOLOGIA DO ESPORTE PARA UM GRUPO DE
ATUANTES NO RIO GRANDE DO SUL: O QUE PENSAM OS
PSICÓLOGOS?**

Artigo apresentado na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, do Curso de Psicologia, da Universidade do Vale do Taquari – Univates, como parte da exigência para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Profa. Dra. Suzana Feldens
Schwertner

Lajeado, junho de 2019.

Sumário

Apresentação...	p.04
Artigo.....	p.05
Resumo/Abstract.....	p.05
Introdução.....	p.05
Procedimentos metodológicos.....	p.07
Resultados.....	p.09
Discussão.....	p.10
Conclusão.....	p.14
Referências.....	p.15
Conclusão.....	p.18
Anexos.....	p.19
Normas.....	p.19

Apresentação

Desde muito pequena pratiquei esportes. O meu primeiro contato com esse mundo veio a partir do Ballet, em que aprendi um pouco sobre disciplina e diversão. Após, a patinação artística foi meu esporte preferido por cinco anos, no qual sobre as quatro rodas tive a oportunidade de conhecer mais sobre meu lado artístico e criativo. Em seguida, saltei para um esporte coletivo, o voleibol, em que pude aprender muito mais sobre trabalhar em grupo, com uma perspectiva diferente para além do divertimento, quando entrei para o mundo das competições. Treinos mais intensos foram fazendo parte da minha rotina e pude enxergar um lado do esporte que não tinha vivido até então.

Após quatro anos praticando voleibol, decidi parar e dar prioridade aos meus estudos (último ano do Ensino Médio e na Universidade). No terceiro ano da graduação, durante as olimpíadas de 2016, vi uma entrevista do atleta Diego Hypolito, que referiu a importância que um psicólogo fez na sua caminhada de preparação para a competição. A partir daí, meu interesse pela Psicologia do Esporte começou a aparecer e pude conhecer uma área que não conhecia.

Acredito que o que move a querer compartilhar e acrescentar algo ao tema escolhido para o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) é a motivação encontrada nos conhecimentos que interessam e com os quais deparamos e/ou buscamos no decorrer da formação. Minha motivação para o tema selecionado veio a partir de vivências durante a graduação, principalmente nos últimos semestres. Comecei a acompanhar a rotina de atletas de esporte individual, o Jiu-Jítsu, nas suas caminhadas do amadorismo ao profissional. Pude perceber e enxergar com outros olhos, de estudante de Psicologia, como as relações pessoais, aspectos emocionais de fora e de dentro do contexto profissional têm influência direta na sua prática esportiva e nos seus resultados em competições, treinamentos e na vida em geral.

O processo do Trabalho de Conclusão de Curso perpassou por diversas fases, desde o início da escolha da temática, para o anteprojeto, seguindo para o projeto e ao arquivo TCC, com o artigo. No início, tive de lidar com uma expectativa frustrada de querer “mudar o mundo” com a pesquisa, quando tive uma ideia diferente da atual. Conforme fui amadurecendo a ideia, em conjunto com a minha orientadora, pude olhar para um outro lado da Psicologia do Esporte que não havia pensado desde então, bem como para o processo de pesquisa e suas exigências.

Projeto de pesquisa aprovado pelo comitê de ética da Universidade do Vale do Taquari – Univates sob o número 09985419.4.00005310

Quantidade de palavras: 3808

Artigo Original

OS PROCESSOS INTERVENTIVOS DA PSICOLOGIA DO ESPORTE PARA UM GRUPO DE ATUANTES NO RIO GRANDE DO SUL: O QUE PENSAM OS PSICÓLOGOS?

THE INTERVENTIVE PROCESSES OF SPORTS PSYCHOLOGY FOR A GROUP OF ACTIVES IN RIO GRANDE DO SUL: WHAT DO PSYCHOLOGISTS THINK?

Isadora Pretto Chemin¹, Suzana Feldens Schwertner²

¹Universidade do Vale do Taquari – Univates, Lajeado – RS, Brasil.

²Universidade do Vale do Taquari – Univates, Lajeado – RS, Brasil.

RESUMO

A Psicologia do Esporte é uma área de atuação da Psicologia que está em constante crescimento, sendo cada vez mais notada e considerada por atletas e clubes esportivos. O objetivo desta pesquisa é compreender e analisar os processos interventivos da Psicologia do Esporte, bem como investigar as principais modalidades esportivas em que se encontram os psicólogos, suas atividades e métodos de trabalho. Para a obtenção dos contatos, utilizou-se o método de busca na internet e em sites especializados, além do método snowball. Foram analisados seis questionários respondidos por psicólogos que atuam no Rio Grande do Sul, contendo perguntas específicas sobre suas atuações. A organização dos dados foi embasada na Análise de Conteúdo e na Categorização por Acervo. Conclui-se que o campo de trabalho é amplo, mas as possibilidades são reduzidas. Os resultados evidenciaram que a atuação tem ênfase nas modalidades de Futebol e Tênis, além das intervenções mais praticadas serem as de atendimento individual e grupal, com diversas técnicas, mas específicas aos esportes praticados.

Palavras-chave: Psicologia. Esporte. Intervenção. Psicologia do Esporte.

ABSTRACT

The psychology of sport is an area of activity of psychology that is constantly growing and being increasingly noticed and considered by athletes and sports clubs. This research aims to understand and analyze the interventive processes of sports psychology, as well as to investigate the main sports modalities in which psychologists, their activities and work methods are found. To obtain the contacts, it was used the method of search on the Internet and specialized sites, besides the snowball method. Six questionnaires answered by psychologists that work in Rio Grande do Sul were analyzed, containing specific questions about their work. The organization of the results was based on Content Analysis and Categorization by Acervo. It is concluded that the field of work is broad, but the possibilities are reduced. The results evidenced that the performance has an emphasis on the modalities of Football and Tennis, besides the most practiced interventions are those of individual and group attendance, with several techniques, but specific to the sports practiced.

Keywords: Psychology. Sport. Intervention. Psychology of Sport.

Introdução

O esporte é uma forma de atividade física praticada com diversas finalidades, como recreativa, educativa, profissional, estética, sociocultural e para melhorar a qualidade de vida. Para isso, pode exigir do corpo um certo preparo, coordenação,

resistência cardiorrespiratória, dentre outros. Além disso, as condições psicológicas podem se apresentar como algo de extrema importância, principalmente nos casos em que o esporte é praticado com a finalidade profissional.

Sabe-se que os esportes profissionalizantes carregam um amplo leque de modalidades, podendo, assim, ser diferenciados em forma de grupos, que (co)operam em conjunto – como o futebol, voleibol, basquete e futsal – ou individuais, mas que competem por algo e representam equipes, como no caso do tênis, judô, jiu-jítsu, dentre outros.

Há estudos que referem que o esporte surgiu na Antiguidade, começando na Pré-História e tendo início nos Jogos Gregos. Naquela época, os jogos e competições tinham uma finalidade diferente da atual, na qual o homem competia para alcançar a vitória, mas também para se aproximar da condição divina¹. A partir disso, se deram início às configurações de uma prática esportiva com o intuito também de divertimento e profissionalismo, que existe até hoje. A história da Psicologia do Esporte começou sem ser denominada dessa maneira, contudo havia estudos que relatavam a importância da Psicologia para as atividades físicas, para além do corpo, mas também para a saúde mental. Outros estudos, sobre aspectos sociais, a influência do público e de outros competidores nos atletas, contribuíram também para a análise de seu comportamento, seus desempenhos e principais influenciadores². Com isso, o conhecimento da Psicologia do Esporte, que já era desenvolvido em alguns países europeus e americanos no século XIX e XX, passou a se disseminar por várias Regiões do mundo, criando-se diversos movimentos e pesquisas científicas³.

O trabalho do psicólogo esportivo em sua atuação, segundo a Resolução do Conselho Federal de Psicologia (CFP) nº 02/2001⁴, é voltado tanto para atletas e demais envolvidos em esporte de alto rendimento, como para aqueles que são praticantes de atividades físicas em geral. No caso do alto rendimento, o profissional pode auxiliar o atleta a perceber suas maiores dificuldades, que podem afetar na maneira como lida com aspectos dos treinos e preparações, além de construir, junto com o sujeito, estratégias para superação dos desafios que perpassam essa caminhada.

Com essa formação, o psicólogo do Esporte poderá contribuir de forma a potencializar a caminhada do atleta, auxiliando na sua forma de lidar e enxergar a preparação física e psicológica, o que leva a uma melhora dos resultados profissionais e na sua vida pessoal em geral. O trabalho desse profissional irá ao encontro do sucesso e de bons resultados que o atleta busca a partir de intervenções pensadas e planejadas conforme os seus objetivos. Como mencionado em um dos debates que o Conselho Regional de São Paulo⁶ oferece anualmente, as diferentes modalidades irão pressupor diferentes intervenções, por isso a importância de o profissional psicólogo conhecer a modalidade que o atleta pratica.

Atualmente, a Psicologia do Esporte vem crescendo e se desenvolvendo cada vez mais a partir de pesquisas, com a publicação de resultados em artigos científicos, cursos de formação e especializações na área. O “Jornal do Federal”, publicação oficial do CFP, divulgou, em dezembro de 2016, pesquisa feita pelo Grupo de Trabalho da Assembleia das Políticas da Administração e das Finanças (Apaf) de Psicologia e Esporte, que objetivou conhecer quem são e onde estão os profissionais psicólogos que atuam na área do Esporte no Brasil, bem como suas formações e necessidades. Esse estudo apontou dados e perspectivas para essa especialidade que vem crescendo no país. Foram entrevistados 306 participantes e constatado que os profissionais estão distribuídos nas regiões a seguir: 36,36% no Sudeste; 29,09% no Nordeste; 19,09% no Sul; 12,72% no Centro-Oeste; e 2,72% no Norte⁷.

A Psicologia do Esporte, em sua finalidade profissional, traz uma série de aspectos importantes para serem discutidos. Diante do exposto, propõe-se uma pesquisa que busca identificar quais são e como se desenvolvem os processos interventivos na Psicologia do Esporte, no Rio Grande do Sul. Os demais objetivos podem ser denominados como: listar as modalidades esportivas nas quais o psicólogo mais atua; verificar se há mais atividades do psicólogo em esportes coletivos ou individuais; analisar as técnicas e abordagens mais utilizadas pelos psicólogos que atuam na Psicologia do Esporte. Para tanto, na seção a seguir, apresentam-se os principais procedimentos metodológicos utilizados nesta pesquisa.

Procedimentos metodológicos

Inicialmente, foi realizado um levantamento sobre os profissionais da Psicologia do Esporte atuando no Estado do Rio Grande do Sul. Por meio de contato com o Conselho Regional de Psicologia, foram buscadas mais informações sobre o número de psicólogos atuantes. Após, uma busca pela internet, por meio de sites de pesquisadores, de clubes esportivos, de plataforma de currículos, foi possível listar alguns profissionais, identificando seu contato de e-mail e/ou telefone.

Os critérios de inclusão para esta pesquisa foram: profissionais graduados em Psicologia, que atuam na área do esporte, de qualquer gênero e idade e que tenham experiência de no mínimo um ano (12 meses) na área. Já os critérios de exclusão foram, dentre os psicólogos selecionados, aqueles que responderem ao questionário sem experiência no período indicado.

A partir da autorização do Comitê de Ética em Pesquisa (COEP) da Universidade do Vale do Taquari – Univates, sob número do Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) 09985419.4.00005310, o estudo foi colocado em prática. Com isso, os(as) psicólogos(as), ao concordarem com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido enviado via e-mail, consentiram sua participação na pesquisa.

O questionário online, via Google Forms, foi o principal instrumento para a coleta de dados. Essa plataforma facilita o processo de realização da pesquisa, por ser acessada em meio virtual e de rápida conexão e preenchimento. Para isso, criou-se um questionário com dez perguntas (abertas e fechadas) para ter acesso aos modos de intervenções dos profissionais, bem como suas principais áreas de atuação (quais modalidades), seu tempo de atuação, como conheceu a Psicologia do Esporte, dentre outras.

O questionário foi enviado via e-mail para os(as) psicólogos(as), juntamente com o link das questões, além do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, assinado pela aluna pesquisadora e professora orientadora. Para a presente investigação, foram enviados doze questionários aos profissionais de Psicologia contatados, e, desses, seis participaram da pesquisa. O baixo número de respostas pode corresponder, por exemplo, aos riscos de o questionário enviado por e-mail ser considerado lixo eletrônico, ou spam, além de a lista de endereços correr o risco de apresentar erros, ser inválida ou desatualizada⁸.

Para adquirir o contato de mais profissionais da área, utilizou-se a técnica snowball⁹ como método de amostragem, cujo principal objetivo é alcançar grupos de pessoas difíceis de serem acessados, buscando obter mais informações dos entrevistados contatados. Tal método proporcionou um incremento no número de profissionais a serem consultados. Além disso, o uso de técnicas bibliográficas, fundadas em referencial teórico que envolve livros, artigos e materiais de estudiosos da área encontrados em sites

especializados e documentais foram escolhidos para enriquecer a pesquisa. A análise de conteúdo e a metodologia de categorização foram escolhidas para facilitar o processo de análise das respostas obtidas nos questionários.

Segundo Lüdke e André¹⁰, analisar os dados de forma qualitativa diz respeito a trabalhar com todo material conquistado durante a pesquisa, como questionários, entrevistas, observações, relatos etc. Foram produzidas categorias, após as respostas dos questionários, para facilitar a compreensão e as discussões dos resultados. A categorização se define como um movimento de reunir grupos de elementos perante um título genérico¹¹. Para essa pesquisa, as categorias não foram fornecidas antes das respostas dos questionários serem obtidas. Esse procedimento é denominado como “acervo”, no qual o título de cada uma é definido somente no fim da operação¹¹.

Resultados

Gráfico 1: cidades de atuação dos participantes (em anos)

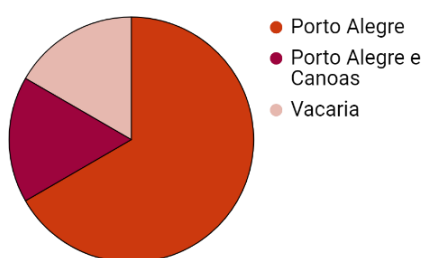
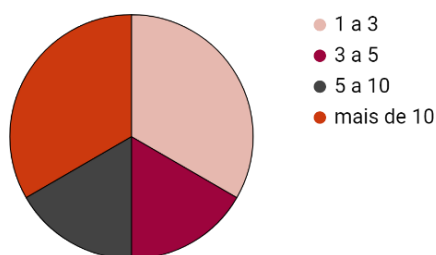


Gráfico 2: tempo de atuação dos participantes



Fonte: das autoras pesquisadoras (2019).

Os seis questionários foram respondidos de forma breve e sucinta, em sua maioria. Dos profissionais que responderam às perguntas, quatro referiram que atuam em Porto Alegre, um em Porto Alegre e Canoas e um em Vacaria. Além disso, o tempo de atuação desses psicólogos varia, sendo que dois atuam entre um a três anos, um de três a cinco anos, um de cinco a dez anos e dois há mais de dez anos.

A seguir, encontra-se um quadro com os dados obtidos, que resumem as informações principais da investigação, tais como idade, formação, como conheceu a Psicologia do Esporte, como iniciou sua atuação como psicólogo do esporte, modalidade(s) esportiva(s) atuantes e intervenções mais utilizadas na sua prática como psicólogo(a) do esporte:

Tabela 1: respostas principais dos psicólogos participantes

	Participante 1	Participante 2	Participante 3	Participante 4	Participante 5	Participante 6
Idade	28 anos	34 anos	42 anos	36 anos	23 anos	25 anos
Como conheceu a Psicologia do Esporte (PE)	Palestra	Jogo de futebol na televisão	Atuação em clube (escolar e RH)	Grupo de pesquisa da graduação	Área de interesse desde sempre	Trabalho social
Como iniciou sua atuação em PE	Estágio curricular	Estágio voluntário	Trabalho em um clube em outra área	Estágio extracurricular	Estágio curricular	Estágio obrigatório
Modalidades esportiva(s) atuantes	Tênis, Futebol Americano, Fitness	Futebol, Futsal, Tênis e Natação	Vôlei, Basquete, Ginásticas, Natação, Remo, Esgrima, Tênis, Judô, Jiu-Jitsu, Iron Man, Futebol e Maratonista	Futebol	Tênis	Corrida de rua, Natação e Ciclismo
Intervenções que realiza	Trabalho multidisciplinar, controle emocional, manejo de estresse, atenção e concentração, consultoria junto a gestão, metas, engajamento e motivação;	Técnicas cognitivas, comportamental e somática, dinâmicas de grupo e acompanhamento psicológico	Atendimento individual e em grupo, psicoeducação, observação e intervenção de treinos e competições, palestras de pais, multidisciplinar e supervisão de estágio.	Avaliação psicológica, acompanhamento de treinos e jogos, intervenções individuais e em grupo e adaptação ao novo contexto esportivo.	Habilidades psicológicas, psicoeducação, atendimentos individuais, acompanhamento em torneios junto a equipe e trabalho com treinadores e educadores físicos	Mindfulness visualização, estabelecimento de metas e rotina.

Fonte: das autoras pesquisadoras (2019).

Por meio da análise, três categorias foram criadas, focando nos principais objetivos desta pesquisa, bem como nos aspectos mais importantes das intervenções do(a) psicólogo(a) esportivo(a). Desse modo, para facilitar o processo de análise, as categorias foram denominadas da seguinte forma: “Do conhecimento à atuação: o início da caminhada de psicólogo(a) do esporte”, “Tênis e Futebol: as modalidades esportivas em que o psicólogo do esporte mais atua” e “As intervenções de um psicólogo do esporte”.

Discussão

Para a primeira categoria – “Do conhecimento à atuação: o início da caminhada de psicólogo do esporte” –, identifica-se que as formas pelas quais os profissionais conheceram a Psicologia do Esporte foram bastante variadas. Cada participante teve contato de um modo diferente: através de uma palestra ministrada em uma aula de Psicologia Social, uma entrevista de uma psicóloga em um jogo de futebol na televisão, um grupo de pesquisa na graduação, por meio de uma atuação em área de RH e escolar em um clube esportivo, e noutro caso por ser uma área de interesse já da época da adolescência, em que o participante era um atleta da categoria juvenil.

Além disso, percebe-se que a maioria dos participantes teve seu primeiro contato com a Psicologia do Esporte como prática por intermédio de estágios – curriculares, extracurriculares e voluntários. Isso indica que, por mais que os cursos de graduação de Psicologia não ofereçam disciplinas curriculares específicas e obrigatórias de Psicologia do Esporte, ou que abordem a temática, as universidades, em suas graduações, têm sido o local que possibilita o primeiro contato com essa área de atuação.

Corroborando com os dados encontrados, Vieira¹² refere que a Psicologia do Esporte no Brasil ainda está em um processo de crescimento e consolidação, principalmente no campo de atuação profissional, educacional ou de investigação científica, em que o processo de escolhas para as disciplinas curriculares de uma

graduação, congressos e palestras sobre o assunto não são muito frequentes. Sendo uma área emergente, esse fator pode dificultar o seu conhecimento entre as pessoas.

Sobre a área educacional, reporta-se que há somente quatro grupos de pesquisa no Rio Grande do Sul sobre a Psicologia do Esporte e que, em conjunto com os demais Estados do Brasil somam 29 grupos de pesquisa ao todo¹³. Esse dado confirma como essa área de atuação está ainda num processo de consolidação, mas que está tendo cada vez mais movimentos para se pensar e para se fazer conhecer a Psicologia do Esporte.

Para a segunda categoria, intitulada “Tênis e Futebol: as modalidades esportivas que o psicólogo do esporte mais atua”, tem-se um leque bastante amplo de esportes no trabalho dos psicólogos participantes. Contudo, o futebol e o tênis surgiram como os esportes que mais aparecem na atuação dos profissionais, seguido pela natação, com a metade dos respondentes atuando no esporte.

Conhecendo nosso país e Estado, faz sentido que o futebol esteja entre essas modalidades, pois é algo fortemente presente na cultura brasileira e muito incentivado. Devido a isso, pode ser um fator que influencia no número de psicólogos trabalhando nesse esporte, uma vez que, por ser o esporte mais conhecido no Brasil – e talvez no mundo – haja uma maior demanda para esses profissionais.

Segundo análise feita por Castellani¹⁴, a Psicologia do Esporte ainda está longe de ter uma presença ideal nos clubes de futebol, uma vez que são poucos que possuem um psicólogo na comissão técnica e que, na maioria deles, as suas intervenções são com o público das categorias de base. Para isso, pode-se apontar que o psicólogo ainda sofre preconceito pela desinformação sobre suas práticas¹⁵ e que muitos componentes da comissão técnica podem julgar-se capacitados para lidar com as questões psicológicas dos atletas, além de que alguns treinadores podem sentir a presença de um psicólogo como ameaçadora de sua autoridade¹⁴.

Em uma entrevista com Daniele Muniz¹⁶, psicóloga e professora de uma universidade brasileira, a profissional refere que o futebol é, atualmente, o esporte que mais abre espaço para a atuação do psicólogo. Além disso, conta que as confederações de outras modalidades esportivas de esportes participantes dos Jogos Olímpicos têm buscado o trabalho desse profissional, em que o judô é um dos que mais tem um departamento de Psicologia bem estruturado. Esse fator é diferente do que mostra a presente investigação, na qual, juntamente com o futebol, o tênis é a modalidade em que a Psicologia mais atua.

Por mais que o tênis não seja o esporte mais popular na cultura brasileira e no Rio Grande do Sul, há uma série de demandas em que o psicólogo esportivo pode trabalhar. Essa é uma das poucas modalidades em que a comunicação entre o atleta e seu treinador não é permitida durante o momento da competição, fator que pode dificultar o processo de tranquilização do atleta, ao se sentir seguro por poder “recorrer” ao técnico. Além disso, esse esporte exige uma série de processos psicológicos importantes para o bom desempenho do competidor, ainda mais que é um esporte em que muitas partidas podem perdurar por mais de quatro horas.

Quatro dos seis profissionais que responderam a essa pesquisa trabalham com o tênis, e suas intervenções são bastante desenvolvidas no processo de concentração/atenção e controle emocional, aspectos que são imprescindíveis, ainda mais para o caso de uma partida com muitas horas.

Além das duas modalidades esportivas citadas acima, chama-se a atenção para a atuação de dois profissionais participantes. Para um deles, atenta-se ao fato de que se trabalha com treze esportes diferentes, tanto de cunho individual como coletivo, o que é uma grande variedade de modalidades, diferentemente dos outros psicólogos. Da mesma maneira, há um outro campo de atuação em que um dos participantes exerce, o qual é

bastante recente, o fitness, em que se trabalha o estabelecimento de metas, engajamento e motivação.

Sobre as intervenções de um psicólogo esportivo, referente à terceira categoria – “As intervenções de um psicólogo do esporte” –, apareceram diversos métodos e abordagens, os quais estão em articulação com a modalidade trabalhada. Dessa forma, a atuação do psicólogo irá ao encontro do desempenho e de bons resultados que o atleta busca a partir de intervenções pensadas e planejadas conforme os seus objetivos. Como menciona Dutra⁵ em um dos debates que o Conselho Regional de São Paulo oferece anualmente, as diferentes modalidades irão pressupor diferentes intervenções, por isso a importância de o profissional psicólogo conhecer a modalidade que o atleta pratica.

Muitas vezes, para esse trabalho ocorrer, o psicólogo terá de trabalhar com outros profissionais da equipe, de diferentes áreas, sendo então, um trabalho multidisciplinar. Assim, multidisciplinaridade aqui pode ser definida como uma composição de diversas áreas de conhecimento, tendo como objetivo tratar de um tema em comum¹⁷. Na presente pesquisa, o trabalho multidisciplinar apareceu em três dos seis questionários respondidos, o que pode indicar que o trabalho de um Psicólogo do Esporte frequentemente é pensado em conjunto com todos os integrantes da comissão técnica, considerando e desenvolvendo as periodizações físicas, de técnica e tática, os objetivos e tempo desse trabalho. Ângelo¹⁸ refere que o ideal é o psicólogo não trabalhar somente no momento em que a competição já se iniciou, mas que é importante compor a comissão técnica, junto com o técnico, preparador físico, fisioterapeuta e médico, por exemplo, em todo período de sua preparação.

Outro ponto interessante que está presente na atuação dos psicólogos em seus processos interventivos é o acompanhamento psicológico e a psicoeducação. Em cinco dos seis questionários respondidos, esse modo de intervenção se fez presente, indicando sua importância para o bem-estar e sucesso de um atleta na sua equipe ou no seu time, bem como em sua vida pessoal. A psicoeducação atrelada à psicoterapia diz respeito aos pacientes/atletas terem a capacidade de controlar suas emoções e estados de humor, bem como modificar cognições e produzir mudanças significativas no seu comportamento. Ademais, ajuda a educá-los para utilizar os métodos e habilidades cognitivo-comportamentais para depois da terapia ou intervenção individual¹⁹. Na indicação das respostas, dois dos participantes apresentaram o uso de técnicas cognitivo-comportamentais em sua atuação profissional, enquanto outros deixaram as respostas mais abrangentes, sem a possibilidade de atrelar a algum referencial teórico-técnico mais específico.

Rúbio¹ explica que o psicólogo irá atuar de forma a explorar e modificar os processos psicológicos interferentes no rendimento do atleta ou de um time/grupo. Assim, o atleta terá uma capacidade maior de lidar com as adversidades que o mundo do esporte lhe oferece, além de melhorar o convívio com seu time e seu grupo de treinamento, da mesma maneira que, no caso de equipes, poderá elevar o rendimento do time como um todo. Além disso, poderá auxiliar no desenvolvimento do aumento da autoestima e da autoconfiança.

Além das intervenções individuais, trabalha-se com intervenções de grupos, principalmente quando se trata de clubes e times esportivos, como no caso de esportes coletivos. Essa categoria se mostrou presente em três das cinco respostas dos profissionais, confirmando a importância de se trabalhar com grupos nessa situação. O trabalho em grupo, em uma equipe, vai possibilitar que as pessoas lidem com questões interpessoais, reconhecendo suas dificuldades em relação às emoções, pensamentos e comportamentos, além de promover um espaço para discutir estratégias de mudanças coletivas²⁰. Para melhorar a eficiência da equipe, o psicólogo deve assegurar-se de que os

atletas e demais profissionais entendam e aceitem seus papéis no grupo, uma vez que cada um possui o seu, tais como o câncer, o líder-informal, o agregador, o fingidor, dentre outros²¹.

Um dos psicólogos participantes especificou uma de suas intervenções, realizada por meio de um trabalho de foco/concentração em atletas da modalidade tênis. Mesmo sendo um esporte não coletivo (quando não se compete em duplas), os atletas representam uma equipe, e o trabalho grupal pode ser feito também. Esse trabalho de concentração é um aspecto importante a ser desenvolvido, uma vez que para qualquer modalidade esportiva o atleta necessita de foco para alcançar seus objetivos e obter um bom desempenho. Dessa forma, a concentração diz respeito à capacidade do esforço mental de um atleta ser mais importante em qualquer situação, e que, a falta dela pode prejudicar e afetar seu resultado²⁰.

Como cita a Resolução 02/2001 do Conselho Federal de Psicologia, um dos campos possíveis para a atuação do psicólogo do Esporte é a prática interventiva, atuando na modificação de comportamentos que influenciam na prática da atividade física regular e/ou competitiva⁴. Ou seja, o psicólogo irá atuar tanto em aspectos profissionais, como em aspectos pessoais. Além dessas, outra função que refere essa Resolução é a capacidade do profissional de Psicologia do Esporte desenvolver ações para a melhoria das capacidades psíquicas do atleta, para otimizar e desenvolver seu alto rendimento. Esses modos de intervenções estão de acordo com as práticas encontradas no resultado da presente investigação, o que refere que o profissional psicólogo está atuando em conformidade para que o atleta e equipe tenha o bom desempenho que deseja.

A seguir, as conclusões da presente investigação serão abordadas, articulando-as aos objetivos propostos para o trabalho.

Conclusões

O trabalho do Psicólogo do Esporte pode auxiliar e fazer a diferença em um trabalho de equipe, em um clube ou time, junto à comissão técnica, assim como auxiliando um atleta individualmente. Para a presente investigação, conclui-se que nas respostas dos profissionais participantes, pode-se perceber que as modalidades com maior presença de um psicólogo no Rio Grande do Sul são o futebol e o tênis.

Dos seis questionários respondidos, nota-se que as técnicas e intervenções utilizadas são semelhantes, mas específicas para cada modalidade e objetivo. Muitas delas são desenvolvidas durante os treinos, como as observações e intervenções, tanto em atletas como na comissão técnica, com treinadores e educadores físicos. Atendimento individual e em grupos são as intervenções mais utilizadas pelos psicólogos, uma vez que auxiliam tanto em questões particulares relacionadas ao esporte, como em relações interpessoais.

A partir dos resultados encontrados nessa pesquisa, pode-se perceber e reforçar a ideia de que a Psicologia do Esporte está crescendo no Brasil e no mundo. No entanto, pode-se pensar que a Psicologia do Esporte no Rio Grande do Sul, conforme a amostra dessa investigação (ainda que bastante limitada) apresenta-se restrita, vide a dificuldade de encontrar psicólogos atuando nesse campo. O espaço do psicólogo ainda precisa ser conquistado em muitas outras áreas da PE, de forma a aprimorar e auxiliar os atletas no seu desenvolvimento e bom desempenho.

Referências bibliográficas

- 1 Rúbio Katia. A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 19, n. 3, p. 60-69, 1999. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98931999000300007&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 21 maio 2019.
- 2 De Rose Junior Dante. História e Evolução da Psicologia do Esporte. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, ano 6, n. 2, p.73-78, jul./dez.1992.
- 3 Pinho Hugo Soares. **A psicologia e o psicólogo do esporte: uma formação necessária**. 2016. vii, 70 f., il. Dissertação (Mestrado em Processos de Desenvolvimento Humano e Saúde) - Universidade de Brasília, Brasília, 2016.
- 4 Conselho Federal de Psicologia (CFP) - **Resolução nº 02/2001**. Altera e regulamenta a Resolução CFP no 014/2000 que institui o título profissional de especialista em psicologia e o respectivo registro nos Conselhos Regionais. Brasília, DF, 2001. Disponível em: https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2006/01/resolucao2001_2.pdf. Acesso em: 16 jun. 2019.
- 5 Dutra Rafael Campos de O. III Encontro - Dialogando sobre a formação em Psicologia do Esporte no Estado de São Paulo. In: CONSELHO Regional de Psicologia de São Paulo. **Psicologia do Esporte: Contribuições para a atuação profissional**. São Paulo: CRP SP, 2016. p. 141-146. (Cadernos Temáticos CRP SP, 18).
- 6 Conselho Federal de Psicologia - CFP. Em campo, a Psicologia do Esporte. Em ano de Olimpíadas, a área temática da Psicologia tem avançado debates, pesquisas e ações que visam ao seu fortalecimento. **Jornal do Federal**, Brasília, ano XXVII, n. 113, p. 6-7, ago. 2016. Disponível em: https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2016/08/CFP_JornalFed_Ago16_12set16-1-1.pdf. Acesso em: 2 maio 2019.
- 7 Conselho Federal de Psicologia - CFP. GT da Apaf divulga resultados da pesquisa de Psicologia e Esporte. Levantamento com 306 participantes, realizado de fevereiro a maio de 2016, aponta dados e perspectivas para a especialidade que vem crescendo no país. **Jornal do Federal**, Brasília, ano XXVII, n. 113, p. 17, dez. 2016. Disponível em: https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2016/12/CFP_JornalFed_Dez16-web.pdf. Acesso em: 4 maio 2019.
- 8 Vasconcellos-Guedes L., Guedes L. F. A. E-surveys: Vantagens e Limitações dos Questionários Eletrônicos via Internet no Contexto da Pesquisa Científica. In: **Seminário em Administração FEA/USP - SemeAd**, 10., 2007, São Paulo, Brasil, 2007.
- 9 Vinuto Julia. A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. **Temáticas**, Campinas, São Paulo. p. 203-220, ago/dez. 2014. Disponível em: <https://www.ifch.unicamp.br/ojs/index.php/tematicas/article/view/2144/1637>. Acesso em: 15 jun. 2019.
- 10 Lüdke Menga, André Marli E. D. A. **Pesquisa em educação: abordagens qualitativas**. São Paulo: EPU, 1986.

11 Bardin Laurence. **Análise de Conteúdo**. Tradução de Luis Antero Reto e Augusto Pinheiro. São Paulo: Edições 70, 2011.

12 Vieira Lenamar Fiorese *et al.* Psicologia do Esporte: uma área emergente da psicologia. **Psicologia em estudo**, Maringá, v. 15, n. 2, p. 391-399, abr./jun. 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722010000200018&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 21 maio 2019.

13 Vilarino Guilherme Torres *et al.* Análise dos grupos de pesquisa em psicologia do esporte e do exercício no Brasil. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Porto Alegre, v. 39, n. 4, p. 371-379, Dez. 2017. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2017.07.004>. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S01012892017000400371&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 15 jun. 2019.

14 Castellani Rafael Moreno. Futebol e psicologia do esporte: contribuições da psicologia social. **Conexões: Educação Física, Esporte e Saúde**, Campinas, SP, v. 12, n. 2, p. 94-113, 2014. <https://doi.org/10.20396/conex.v12i2.2171>. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/2171>. Acesso em: 16 jun. 2019.

15 Cozac João R. A Psicologia do Esporte: uma atualização teórica. CEPPE - **Consultoria, Estudo e Pesquisa da Psicologia do Esporte**, São Paulo, 2017. Disponível em: <https://www.ceppe.com.br/psicologia-do-esporte/>. Acesso em: 16 jun. 2019.

16 Tasso Bruno. Conheça possibilidades profissionais da área de Psicologia do Esporte. **Extra**, Rio de Janeiro, 18 fev. 2015. Disponível em: <https://extra.globo.com/noticias/educacao/vida-de-calouro/conheca-possibilidades-profissionais-da-area-de-psicologia-do-esporte-15368818.html>. Acesso em: 16 jun. 2019.

17 Anjos Filho Nilton Correia dos, Souza Ana Maria Portela de. A percepção sobre o trabalho em equipe multiprofissional dos trabalhadores de um Centro de Atenção Psicossocial em Salvador, Bahia, Brasil. **Interface – Comunicação, Saúde e Educação**, Botucatu, SP, v. 21, n. 60, p. 63-76, mar. 2017. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-32832017000100063&lng=en. <http://dx.doi.org/10.1590/1807-57622015.0428>. Acesso em: 16 jun. 2019.

18 Ângelo Luciana Ferreira. A psicologia esportiva está além das quatro linhas. Especialista em Psicologia do Esporte explica as atribuições deste campo profissional. **Jornal do Federal**, Brasília, ano XXV, n. 109, p. 10-11, nov. 2014. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2014/11/Jornal-do-Federal-109.pdf>. Acesso em: 2 maio 2019.

19 Wright Jesse H., Basco Monica R., Thase Michael E. **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental**: um guia ilustrado. Tradução Mônica Giglio Armando. *E-book*. Porto Alegre: Artmed, 2008. Disponível em: https://www.academia.edu/25375594/Jesse_Wright_Aprendendo_TCC_Um_Guia_Ilustrado_Livro_completo. Acesso em: 16 jun. 2019.

20 Santana Suely de Melo, Silva Neuciane Gomes da, Gonçalves Diego Macedo, Melo Maria Clara Miguel Descendente. Intervenções em grupo na perspectiva cognitivo-comportamental: experiências no contexto da clínica-escola. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 47-53, jun. 2014. <https://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20140007>. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872014000100007. Acesso em: 16 jun. 2019.

21 Weiberg Robert S., Gould Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Tradução: Maria Cristina Gulart Monteiro e Regina Machado Garcez; revisão técnica: Dante de Rose Jr. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

Conclusão

O Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) me propiciou momentos intensos de aprendizado e conexão comigo mesma, de forma a descobrir assuntos e temáticas com que mais me identifico, além de conhecer sobre uma área de atuação que não é muito trabalhada e discutida, mas que está em crescimento. Durante o processo de escrita do Projeto (TCC I) e do arquivo TCC II, com a produção de um artigo, aprendi mais sobre pesquisa e metodologias. Ao começar a colocar a pesquisa em prática, me deparei com algumas dificuldades. Em alguns momentos o desânimo para dar continuidade ao trabalho apareceu, tive dificuldade em me conectar com o assunto – principalmente na fase inicial, apesar de gostar dele. No processo de busca dos profissionais para a participação da pesquisa, tive contratempos ao encontrar nomes e alguma forma de contato com eles. Além disso, ao enviar o e-mail convite, muitos não responderam, o que pode significar, dentre várias possibilidades, como a mensagem ter ido para a caixa de spam, o endereço de e-mail não estar correto, além da possibilidade de esquecimento ou falta de tempo ao responder. Essas foram algumas das limitações encontradas no caminho da produção, e talvez o questionário poderia ter sido mais bem explorado com perguntas mais específicas das intervenções dos psicólogos, de forma a ajudar na escrita da análise.

O questionário continha perguntas abertas e fechadas, e a última delas correspondia ao questionamento “Se você encontrasse um estudante de Psicologia que está iniciando nessa área, qual (quais) sugestão(ões) que você daria?”. Dessa forma, os profissionais responderam de forma ampla, porém instigante. Decidi colocar essa pergunta ao fim do questionário para saber das diferentes opiniões dos profissionais, bem como para conhecer mais sobre as formas de me aproximar da Psicologia do Esporte.

Ao fim, o Trabalho de Conclusão de Curso me ensinou muito sobre essa área de atuação da Psicologia do Esporte, em que pude aprimorar meus conhecimentos e a conhecer um pouco do que faz um psicólogo esportivo, suas intervenções e formas de trabalhar e construir esse campo que está em constante crescimento. Também, aprendi mais sobre a escrita de artigo, de projetos e sobre pesquisa qualitativa e suas metodologias.

Além destes pontos mais específicos do trabalho, percebo-me aproximar cada vez mais da minha futura profissão. Assim como na prática, pude reforçar a importância

do diálogo e da boa relação com o outro e para comigo mesma, em que colocar a saúde mental em primeiro lugar se faz necessário.

Anexos

Anexo 1 - perguntas para questionário

1. Idade
2. Cidade em que atua
3. Formação
4. Como conheceu a Psicologia do Esporte?
5. Como você iniciou a sua atuação como psicólogo/a do esporte?
6. Há quanto tempo atua na área de Psicologia do Esporte?
7. Local em que atua (clube, equipe, individual)
8. Em quais modalidades esportivas você atua como psicólogo/a?
9. Quais intervenções mais utilizadas na sua prática como psicólogo/a do Esporte?
10. Se você encontrasse um estudante de Psicologia que está iniciando nessa área, qual(quais) sugestão(ões) que você daria?